

Общие принципы мастерства

МАСТЕР ДЗЮДО МАТСУКАДЖ НОЗАКА О ТАНЦАХ, БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ И ДАО

Мастер дзюдо Матсукадж Нозака посетил представление труппы Divine Performing Arts (DPA), прошедшее в концертном зале «Alsok» в Хиросиме 15 февраля 2009 года. Он работал в Китае более десяти лет и, желая вспомнить эту страну, приехал на концерт. Увиденное превысило все его ожидания.

«Это представление поразило моё сердце! – выразил своё восхищение 80-летний мастер. – Я поеду в Осаку, чтобы снова посмотреть его. Мне хочется ещё раз испытать то волнение, которое я испытал, увидев его впервые!»

Г-н Нозака практикует боевые искусства, дзюдо и кендо.

«Сегодня все, кто занимается боевыми искусствами, обращают внимание только на форму. В древние же времена мастера боевых искусств стремились к очень глу-



Фото: epochtimes.org

Мастер дзюдо Матсукадж Нозака: «Они танцуют, выражая глубокое уважение Богам»

бокому совершенствованию. Чтобы обрести сущность Дао, они шли в горы или буддистские храмы, чтобы самосовершен-

ствоваться там. С тех пор, как Хиросима была опустошена атомной бомбой, люди здесь всегда желали только мира и процветания. Это прекрасно, что представление DPA передаёт человечеству древнюю китайскую культуру, основанную на самосовершенствовании и поиске Дао. Если люди мира смогут понять это, то мы сможем создать мир во всём мире. Я надеюсь, что DPA поможет людям в том, чтобы мир воссиял во всём мире!»

Г-н Нозака – хорошо известная фигура в общественных кругах дзюдо. Он работает судьей в японском союзе дзюдо и владеет додзё, где проводятся соревнования по этому воинскому искусству.

«Вначале я просто думал, что эти танцы очень красивые, но постепенно начал понимать, что это не обычные танцы. Они демонстрируют уважение к Богам и Буддам, которое должно жить в сердце. Я глубоко ощущаю это. Все исполнители работали как единое тело. Все были очень сосредоточены. Насколько я знаю, достижение такого уровня мастерства требует большого и тяжелого труда. Если вся труппа не имеет в мыслях одну и ту же цель, то они не смогут достигнуть та-

кого уровня. Если бы танцоры не имели ту же цель, что и балетмейстеры, то они не смогли бы сделать такое грандиозное шоу», – добавил он.

«Это представление получилось таким великолепным потому, что в танцах исполнители выражают своё почтение к Богам. В обычном танце, как только он начинается, легко предсказать, какой шаг последует за предыдущим. Танцы в представлении DPA передают веру в Богов и Будд. Чем больше я вижу это, тем глубже я чувствую содержание», – закончил мастер.

Моцзя ЧЖАО и Хелен ЧЖУ

Внимание! В этом году Украине также выпала честь принимать у себя труппу DPA. Концерты состоятся 1-2 апреля 2009 года в Киеве, в Национальном Дворце Искусств «Украина».

Более подробную информацию о концерте и приобретении билетов можно узнать на сайте: <http://divineperformingarts.org>

Полулегальный спорт

И ШИРОКОЕ ТОЛКОВАНИЕ СТАТЬИ УК РФ О МЕЛКОМ ХУЛИГАНСТВЕ

Бейс-джампинг – так называется один из самых опасных экстремальных видов спорта. Он представляет собой прыжки с парашютом со скал, небоскрёбов и других высоких объектов.

Идея возможности таких прыжков носилась в американском воздухе ещё с 60-х годов XX века, но первый официально удачный прыжок команда из 4 человек совершила 8 августа 1978 года. Её руководитель и по совместительству основатель нового вида спорта Карл Бениш рассчитал, что удачный прыжок с неподвижного объекта возможен при быстром раскрытии парашюта. В общей сложности время, которое спор-

тсмен проводит в свободном падении, составляет от двух до пяти секунд. Это стало возможным после изобретения прямоугольного парашюта, более маневренного и лёгкого, чем сферический купол.

Слово «бейс» произошло от английской аббревиатуры: B.A.S.E – building (здание), antenna (антенна), span (мост) и earth (скала), в которой перечисляются объекты, с которых эти прыжки совершаются. А jumping в пер. с англ. – «прыжок». С подачи Бениша, спортсмен, совершивший по одному прыжку с каждого из этих четырёх объектов, получает персональный бейс-номер.

Существующие сегодня ассоциации бейс-джампинга обычно имеют правило о допуске к прыжкам только лиц, достигших 18-летнего возраста и совершивших 100-150 обычных прыжков с парашютом. При подготовке

новичков там детально разбирают экипировку, все этапы прыжка (отделение от объекта – падение – открытие парашюта – приземление) и то, как правильно оценить объект с точки зрения его пригодности для прыжков. Ведь далеко не всё, что высоко, подходит для того, чтобы с него прыгать. Статистика утверждает: большинство смертельных случаев в бейс-джампинге происходило от столкновения с объектом. Так, в 1984 году во время прыжка со скалы в Норвегии погиб Карл Бениш.

В Америке власти ведут непрекращающуюся борьбу с неофициальными прыжками. Прыгать со скал в заповедниках и с небоскрёбов в городах строжайше запрещено. Но именно там, с точки зрения американских спортсменов, находятся самые идеальные объекты...



В общей сложности время в свободном падении – от двух до пяти секунд

В других странах к прыгунам-экстремалам относятся более терпимо. Но не в России. У нас любой прыжок с высотных зданий или промышленных сооружений может подвести под статью УК РФ о мелком хулиганстве. Тем не менее, бейс-джамперы в России есть, и они принимают активное участие в международных соревнованиях.

**Материал подготовил
Андрей САБЛИН**

Разговор по душам

Зарядка без зарядки

«Люди! Подскажите, как заставить себя сделать зарядку?! Такой вопрос появился как-то на одном спортивном форуме. Внятных и разумных ответов на этот крик души не последовало.

Мы продолжаем описывать простейшие спортивно-оздоровительные методики для тех, кто не может найти время и силы на регулярные занятия спортом. И самыми важными из них являются правильное дыхание и осанка.

Дыхание. Во многих оздоровительных системах именно контролю над дыханием отводится ключевая роль. Да, если в стрессовой

ситуации вы начнёте дышать так, как дышат в спокойном состоянии, то рано или поздно успокоитесь. Но если вы сможете всегда дышать естественно, то будет ещё лучше. Вы удивитесь, если узнаете, сколько энергии организма может потратить вхолостую, борясь с собственными тревогами и страхами. Ведь сопровождающие их учащённое дыхание и сердцебиение предназначены для того, чтобы быстро убежать от опасности или, наоборот, догнать убегающего мамонта, а не для того, чтобы, глядя в одну точку, переживать разнос начальства. Между прочим, если посмотреть на такие проблемы из будущего, большинство из них будут просто смешны. Тем не менее, вред здоровью современного человека они приносят весьма регулярно.

Правильная осанка. Не менее, чем спокойное, естественное дыхание, важна и правильная осанка. Например, как западный человек понимает выражение стоять прямо? Хуже этого только армейская стойка «смирно». Хуже в плане вреда здоровью. В такой стойке человек выпячивает вперёд грудь, отводит плечи



Самыми важными являются правильное дыхание и осанка

чи назад и выгибают поясницу. И становится закрепощённым, как оловянный солдатик. Кроме того, при таком положении поясницы напрягается живот, а для свободного дыхания дышать надо именно животом, то есть он должен быть расслаблен и задействован в дыхании. Мужчины, в основном, именно так и дышат. А женщины с их грудным дыханием всю жизнь вредят этому здоровью.

Сейчас есть некоторые работы, на кото-

рых приходится подолгу стоять, что обычно также плохо оказывается на здоровье, в особенности – ног. Это происходит, в частности, и из-за неумения стоять правильно. Попробуйте поставить ноги на ширину плеч, носки в стороны, так, как вам удобнее. Колени чуть согнуть, поясницу не выгибать, а наоборот, подать бёдра вперёд, что сразу освобождает живот, и соответственно, дыхание. Голову прямо, будто её подвесили за макушку... так можно стоять часами, стоит только поймать равновесие и суметь расслабить мышцы. Расслабить не до вялости, а до их естественного, не закрепощённого стрессами и тревогами, состояния. Кстати, равновесие в такой стойке легко практиковать, стоя в общественном транспорте.

А если вы потом захотите заняться каким-нибудь восточным боевым искусством, то обнаружите, что уже владеете основами его стоек и медитации. Кроме того, ваша стрессоустойчивость повысится в разы.

Сергей ШИЛОВ